

Epreuve : Trivert ANSA
Date : 26 juin 2011
Lieu : Souppes sur Loing (45)

Distance natation 500 m
Distance VTT 20 km
Distance course à pied 6 km

En ce chaud dimanche de juin, nous étions deux Draveillois avaient coché la date du Trivert organisé par l'ANSA à Souppes/Loing : Kévin Raducki et Franck Brugeaud.

Vers 13h00, nous nous retrouvons devant le stand des inscriptions au bord d'un joli petit étang. La température est déjà élevée et cela promet quelques coups de chaud sur le parcours, la météo a annoncé une température caniculaire.

Après avoir positionné nos VTT dans le parc à vélos, c'est l'heure du briefing de course où nous est détaillé le parcours. L'ambiance est détendue et sympathique, deux têtes en l'air lancent un appel au micro pour trouver une roue avant (!!!!) et un casque. Tiens les pros sont là !

Un petit bain avant départ histoire de prendre la température de l'eau (21°annoncé), très agréable avec la combinaison. Et oui le petit nageur que je suis privilégiera la flottaison à la performance chronométrique dans la phase transition.

14h départ de la course, Kévin se place coté gauche et moi plein centre. Le tour s'effectue dans le sens normal des aiguilles d'une montre, les premiers 100 m sont rapides car il convient de s'extraire du paquet regroupant des nageurs de tous niveaux.

La 1^{ère} bouée est passée, les pulsations cardiaques se sont affolées quelque peu, une grande ligne droite en direction de la 2^{ème} bouée où là le rythme se pose, la coulée est plus fluide, dernier virage à droite et retour sur la berge où je sors en un peu plus de 8 mn, juste devant Kévin.



Franck sort de l'eau, suivi comme son ombre par Kévin.

Transition 1 pour enlever la combinaison, c'est parti pour 20 km de VTT en 2 boucles avec un passage autour du lac. Kévin est sorti quelques mètres devant moi, c'est le syndrome Enguien qui refait surface.



Kévin part sur le 1^{er} tour VTT.

Première partie VTT sur le bitume avant de longer le Loing, puis un coup de cul en montée vers le plateau à travers bois. La suite du premier tour nous fait emprunter et enchaîner les chemins à travers champs et les orées de forêts. Un passage un peu dangereux constitué par une descente en sous bois pour rejoindre la route longeant le Loing et retour vers le départ, pied à terre devant le lac pour traverser le passage aménagé, un tour du lac en guise de reconnaissance du parcours course à pied et c'est reparti pour un 2^{ème} tour VTT à l'identique. Durant les $\frac{3}{4}$ du circuit VTT je vais garder Kévin en ligne de mire, bien positionné 25 à 50 m derrière lui.



Franck relance pour rattraper Kévin.

Récit Trivert ANSA Souppes le 260611

A la faveur d'un léger passage moins bien, je reviens à sa hauteur et aussitôt il saute dans ma roue pour finir la 2^{ème} boucle. Une fois n'est pas coutume, je poserai le vélo avant lui (de très peu).

Transition 2, Kévin repart finalement devant moi, le petit malin à rouler avec ses baskets et en cales pieds, sa transition est donc plus rapide que la mienne. Il prend rapidement 100 m d'avance, et je ne le reverrai plus avant la ligne d'arrivée. De toute façon, je ne suis même pas sûr qu'avec 15 ans de moins je réussirais à le suivre en course à pied. Vas mon petit !

Le parcours à pied comprend deux boucles autour du lac sous une forte chaleur. Pour gagner un peu de temps j'ai cru bien faire en ne mettant pas de chaussettes, je vais vite le regretter.

La 1^{ère} boucle est chaotique, en sortant du parc à vélo les cuisses sont gonflées de l'effort et des contraintes du VTT. Ma foulée n'est pas très aérienne, c'est le moins que l'on puisse dire mais il faudra bien aller au bout.

Comme nous sommes déjà passés sur ce tour de lac lors de la partie VTT, j'ai mes repères en tête.



Kévin en course à pied sur la fin de la 1^{ère} boucle.

J'aperçois la tente marabout de l'organisation et c'est le 2^{ème} tour qui débute. Il sera pour moi aussi accidenté que le précédent, les ampoules pieds nus dans les baskets n'y seront pas étrangères. Je réussis malgré tout à accélérer un peu sur la partie finale et je franchis la ligne d'arrivée en 1h28'. Temps certes modeste mais ce format de course est violent et ne laisse pas de possibilité pour souffler. Dès le départ en natation cela va vite et ce sera le fil conducteur sur la course. Pas de répit sur une telle distance.



Franck en termine sur l'épreuve.

Au final, je suis content d'être venu courir sur une belle épreuve, bien organisée. Les courses ANSA méritent d'être connues, bien sûr on est un peu loin des organisations plus « pro » des CD d'Enghien et autres plus grosses structures, mais ici la qualité d'une organisation « amateur » dans le sens noble du terme est au service du plaisir des triathlètes de tout niveau et en toute simplicité.

Place	Nom	Tps natation	Tps VTT	Tps CAP	Total
13 / 92	Raducki Kévin	0 :08 :34	0 :47 :23	0 :26 :52	1 :22 :49
32 / 92	Brugeaud Franck	0 :08 :31	0 :47 :19	0 :32 :33	1 :28 :23